

今年度のテーマは『適切に食品を選択する力を身につける』



京・食クッキング



～初夏の食育セミナー～

今回は、知ればきっと役に立つ「栄養成分表示」についてお伝えします！
 「栄養成分表示って何？」「見方がわからない」という方にもおすすめです。
 「栄養成分表示」を活用してみませんか？

熱量	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	□□g
炭水化物	◇◇g
食塩相当量	★★g



内容	＊講話 「適切に食品を選択する力をつけましょう ～栄養成分表示を活用してみませんか？～」 講師 区役所・支所 管理栄養士 ＊調理実習「夏の食材を利用したバランスクッキング」 ※京都市内産のお米を使用します！ ＊試食・交流
参加費	500円
持ち物	エフロン・三角巾(スカーフなど)・手ふきタオル
対象	18歳以上の各区民(※定員は、各区により異なります) 料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。
日程・問合せ	各区の日程・お問合せ先は下表のとおりです。事前予約制です。定員になり次第、申込受付は終了します。お住まいの区の日程にご参加ください。

- 献立**
- ◇ごはん
 - ◇三色しゅうまい
 - ◇青菜たっぷりひじきの煮物
 - ◇新じゃがいもの梅マリネ
 - ◇キウイ館のくずもち
- ※変更になる場合があります

※詳細については、お住まいの「区役所・支所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (下表 問合せ先)」までお問合せください。(平日：午前8時30分～午後5時まで)

行政区	日程	問合せ先Tel	行政区	日程	問合せ先Tel
北区	6/7(金)	432-1438	南区	6/5(水)	681-3573
上京区	6/5(水) 6/18(火)	441-2872	右京区	6/6(木) 6/18(火)	861-2177
左京区	6/6(木) 6/12(水)	702-1219	西京区	6/5(水) 6/6(木)	381-7643
中京区	6/14(金)	812-2544	洛西支所	6/7(金)	332-8140
東山区	6/5(水)	561-9128	伏見区	6/4(火)	611-1162
山科区	6/14(金) 6/26(水)	592-3222	深草支所	6/5(水)	642-3876
下京区	6/7(金)	371-7292	醍醐支所	6/12(水)	571-6747

